Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah
Volume 2 Nomor 1 (2026)
ISSN : (Media Online)

URGENSI *DIGITAL WELLNESS* BAGI ANAK SEKOLAH DASAR

Eli Kustiawati
SDN Cigudeg 02 Bogor
E-mail: eli085780903345@gmail.com

Abstract

The massive use of digital devices in the current era presents serious challenges to the character development, physical health, and psychosocial well-being of primary school-aged children. This article examines the fundamental concepts, urgency, the role of the supporting ecosystem, and practical strategies for implementing "digital wellness" among primary school children. The study employs a literature review methodology, gathering and analyzing relevant scholarly literature, books, and policy documents. The findings indicate that the use of digital devices without appropriate boundaries risks triggering physical ailments (such as eye strain and sleep disturbances), reduced learning concentration, digital addiction, and vulnerability to cyberbullying and exposure to inappropriate content. Implementing digital wellness is urgent—not as a total ban on technology, but as a means to maintain a balance between digital and real-world activities. This approach focuses on three key dimensions: screen time management, mindful technology use, and the strengthening of direct socio-emotional interactions. Successful implementation requires synergistic and sustained collaboration among parents, schools, and the broader community—encompassing early digital literacy education, the modeling of healthy habits within the family, the promotion of physical activity, digital detoxes, and comprehensive institutional policy support.

Keywords*: Digital wellness, primary school children, device usage, psychosocial development, digital literacy.*

Abstrak

Masifnya penggunaan gawai di era digital menimbulkan tantangan serius terhadap perkembangan karakter, kesehatan fisik, serta kesejahteraan psikososial anak usia Sekolah Dasar (SD). Artikel ini bertujuan untuk mengkaji konsep dasar, urgensi, peran ekosistem pendamping, serta strategi praktis dalam menerapkan *digital wellness* (kesejahteraan digital) pada anak usia SD. Metode yang digunakan adalah penelitian kepustakaan (*library research*) dengan menghimpun dan menganalisis berbagai literatur ilmiah, buku, dan dokumen kebijakan yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa penggunaan gawai tanpa batasan berisiko memicu gangguan fisik (kelelahan mata dan gangguan tidur), penurunan konsentrasi belajar, kecanduan digital, hingga kerentanan terhadap perundungan siber dan konten tidak pantas. Penerapan *digital wellness* menjadi

sangat urgen bukan sebagai bentuk pelarangan total terhadap teknologi, melainkan upaya menjaga keseimbangan antara aktivitas dunia digital dan dunia nyata melalui tiga dimensi utama: manajemen waktu layar (*screen time*), penggunaan teknologi secara sadar (*mindful*), dan penguatan interaksi sosial-emosional langsung. Keberhasilan implementasi ini menuntut kolaborasi sinergis dan berkelanjutan antara orang tua, sekolah, dan masyarakat melalui edukasi literasi digital dini, keteladanan di lingkungan keluarga, aktivitas fisik, detoks digital, hingga dukungan kebijakan institusional yang komprehensif.

Kata Kunci: *Digital wellness, anak sekolah dasar, penggunaan gawai, perkembangan psikososial, literasi digital.*

PENDAHULUAN

Era digital seperti sekarang ini, gadget telah mampu menjadi bagian yang sangat umum dalam kehidupan anak-anak, sehingga menimbulkan kekhawatiran mengenai pengaruhnya terhadap perkembangan karakter dan kesehatan mental mereka. Penggunaan gadget memberikan dampak yang cukup besar terhadap karakter dan pertumbuhan anak-anak di tingkat sekolah dasar. Oleh karena itu, sangat penting bagi orang tua, guru, dan masyarakat untuk bekerja sama dalam menciptakan pola penggunaan gadget yang seimbang dan bertanggung jawab bagi anak-anak. Dalam konteks SD, penggunaan gadget memiliki dampak yang signifikan baik positif maupun negatif terhadap karakter dan perkembangan anak, penggunaan perangkat memiliki efek positif pada kemampuan anak untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial dan fisik di sekitarnya secara efektif sesuai dengan usianya dan perubahan lingkungan, penggunaan gadget yang berlebihan juga bisa membawa dampak negatif. Misalnya, hal ini dapat menurunkan tingkat konsentrasi anak, meningkatkan ketergantungan terhadap perangkat, serta memberikan akses ke internet yang memungkinkan anak melihat konten yang belum tentu sesuai dengan usia mereka.(Maulian Fadli, et al, 2025)

Meskipun, teknologi dapat membantu dalam meningkatkan kualitas pembelajaran dan keterampilan anak-anak, tetapi ada beberapa masalah yang perlu diperhatikan. Masalah seperti kecanduan digital seperti teknologi, permasalahan fokus, dan adanya paparan terhadap tampilan yang tidak pantas mengakibatkan tantangan penting bagi para pendidik dalam mengelola pendidikan yang berbasis teknologi. Oleh karena itu, jika digunakan dengan bijak dan terbatas, gadget dapat memberikan manfaat positif bagi anak-anak. Studi menjelaskan bahwa terdapat pengaruh daru penggunaan gadget dengan perkembangan psikosoial pada anak usia sekolah dasar d SD Kristen Ebenhaezar Manado, dengan catatan perlunya pengaturan jadwal dan pengawasan orang tua dalam menggunakan gadget pada anak sehingga perkembangan psikososial anak menjadi optimal. Selain itu, adanya hubungan penggunaan gadget dengan Perkembanagn psikosial yang di lakukan pada 79 responden di dapatkan bahwa Perkembangan tidak mengalami gangguan perkembangan psikosial dengan penggunaan gadget tinggi

sebanyak 1 responden (1,3%), tidak mengalami gangguan perkembangan psikososial dengan penggunaan cukup sebanyak 43 responden (54,4%), dan tidak mengalami gangguan perkembangan psikosisal dengan perkembangan psikosial tinggi sebanyak 1 responden (3%) kemudian untuk yang mengalami gangguan Perkembangan psikososial dengan penggunaan gadget rendah sebanyak 2 responden (2.5%), Perkembangan psikososial dengan penggunaan gadget cukup sebanyak 10 (12,7) responden sedangkan untuk yang mengalami gangguan perkembangan psikosisal dengan penggunaan gadget tinggi sebanyak 22 responden (27,8%). Untuk nilai P Value didapatkan 0.000 yang menunjukan bahwa p value < 0.005 yang berarti bahwa ada hubungan antara penggunaan gadget dengan perkembangan psikosoial. (Tampil, V. C., & Adi, D. K. 2026) Kecanduan gadget telah menjadi fenomena yang semakin umum di kalangan pelajar, terutama di era digital saat ini. Meskipun gadget dapat memberikan akses mudah ke informasi dan mendukung proses pembelajaran, penggunaan yang berlebihan dapat berdampak negatif terhadap prestasi belajar siswa.(Nur Sitiyaroh, et al, 2026)

Berdasarkan realitas tersebut, penerapan *digital wellness* (kesejahteraan digital) menjadi tujuan utama yang esensial. Konsep ini menuntut adanya kolaborasi sinergis antara orang tua, guru, dan masyarakat untuk menetapkan batasan waktu layar (*screen time*), pengawasan ketat terhadap konten, serta penanaman kebiasaan bermedia yang sadar (*mindful*). Dengan demikian, anak-anak usia sekolah dasar dapat mengoptimalkan manfaat positif teknologi tanpa harus mengorbankan kesehatan mental, fisik, dan kualitas perkembangan psikososial mereka. Inilah pentingnya digital wellness terhadap anak sekolah dasar.

METODE

Penelitian ini bersifat literatur, termasuk pada jenis penelitian pustaka (*library research*). Penelitian kepustakaan (*library research*) yaitu penelitian yang pengumpulan datanya dilakukan dengan menghimpun data dari berbagai literatur. Literatur yang diteliti tidak terbatas pada buku-buku tetapi dapat juga berupa bahan-bahan dokumentasi, majalah, jurnal, dan surat kabar. Penekanan penelitian kepustakaan adalah ingin menemukan berbagai teori, hukum, dalil, prinsip, pendapat, gagasan dan lain-lain yang dapat dipakai untuk menganaliis dan memecahkan masalah yang diteliti56 . Adapun menurut Zed Mestika penelitian pustaka atau riset pustaka ialah serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat serta mengolah bahan koleksi perpustakaan saja tanpa memerlukan riset lapangan. Penelitian kepustakaan (*library research*) ialah penelitian yang menggunakan cara untuk mendapatkan data informasi dengan menempatkan fasilitas yang ada di perpus, seperti buku, majalah, dokumen, catatan kisah-kisah sejarah

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep Dasar *Digital Wellness*

Digital wellness hadir sebagai jawaban atas meningkatnya ketergantungan teknologi, dengan menekankan penggunaan perangkat digital secara bijak demi menjaga kesehatan mental, fisik, dan sosial.(Efendi, Helen Sabrina, 2026) Sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Abeele bahwa *digital wellness* merujuk pada keseimbangan penggunaan teknologi digital dengan kesehatan fisik, mental, dan sosial. Secara prinsip meliputi manajemen waktu penggunaan media sosial, literasi digital untuk mengenali konten berbahaya, kesadaran diri dalam mengelola emosi saat berinteraksi daring, serta penggunaan teknologi secara bertanggung jawab. Penerapan digital wellness diyakini dapat membantu Generasi Z memanfaatkan media sosial secara positif sekaligus melindungi diri dari ancaman pelecehan daring. Kemudian konsep *digital wellness* muncul sebagai salah satu pendekatan penting. (Rizky, M., *et.al*. 2026).

Digital wellness adalah kondisi kesehatan, pemenuhan pribadi, dan kepuasan sosial optimal yang dapat dicapai oleh setiap individu yang menggunakan teknologi, yaitu, Anda dapat menjalani kehidupan di dunia nyata dan digital tanpa dampak negatif pada kesehatan atau hubungan Anda.(Tyre, Nathanael, 2026)

Digital wellness adalah proses yang berkelanjutan dan mungkin memerlukan penyesuaian serta adaptasi seiring berjalannya waktu. Seiring dengan teknologi yang terus berkembang dan tantangan baru yang muncul, sangat penting bagi kita untuk tetap fleksibel dan berpikiran terbuka dalam pendekatan kita terhadap kesejahteraan digital. Refleksi diri dan evaluasi yang berkelanjutan dapat membantu setiap individu mengidentifikasi area yang perlu diperbaiki dan membuat penyesuaian pada rencana kesejahteraan digital mereka sesuai kebutuhan. (Gibson, Andrew G, 2024)

Digital wellness adalah upaya menjaga keseimbangan antara penggunaan teknologi digital dengan kesehatan fisik, mental, dan sosial. Di era digital, penggunaan gawai dan internet yang berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif seperti kelelahan mata, gangguan tidur, stres, kecanduan gawai, hingga menurunnya kualitas interaksi sosial. Oleh karena itu, *digital wellness* mendorong kebiasaan sehat seperti mengatur waktu layar, beristirahat secara berkala dari perangkat digital, menggunakan teknologi secara sadar dan produktif, serta tetap menjaga hubungan sosial di dunia nyata. Dengan menerapkan digital wellness, individu dapat memanfaatkan teknologi secara optimal tanpa mengorbankan kesehatan dan kualitas hidup. (Dinas Komunikasi, Informatika, dan Statistik Provinsi Bali, 2026)

Digital wellness adalah kondisi kesehatan, pemenuhan pribadi, dan kepuasan sosial optimal yang dapat dicapai oleh setiap individu yang menggunakan teknologi, yaitu seseorang dapat menjalani kehidupan di dunia nyata dan digital tanpa dampak negatif pada kesehatan atau hubungan diri sendiri. *Digital wellness* merupakan sebuah kemampuan yang sangat krusial dalam mengelola interaksi dengan teknologi untuk menjaga kesehatan mental dan produktivitas. *Digital wellness* adalah proses yang berkelanjutan dan mungkin memerlukan penyesuaian serta adaptasi seiring berjalannya waktu. Seiring dengan teknologi yang terus berkembang dan tantangan baru yang muncul, sangat penting bagi kita untuk tetap fleksibel dan berpikiran terbuka dalam pendekatan kita terhadap kesejahteraan digital. Refleksi diri dan evaluasi yang berkelanjutan dapat membantu setiap individu mengidentifikasi area yang perlu

diperbaiki dan membuat penyesuaian pada rencana kesejahteraan digital mereka sesuai kebutuhan.

Digital wellness adalah upaya menjaga keseimbangan antara penggunaan teknologi digital dengan kesehatan fisik, mental, dan sosial. Di era digital, penggunaan gawai dan internet yang berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif seperti kelelahan mata, gangguan tidur, stres, kecanduan gawai, hingga menurunnya kualitas interaksi sosial. Oleh karena itu, digital wellness mendorong kebiasaan sehat seperti mengatur waktu layar, beristirahat secara berkala dari perangkat digital, menggunakan teknologi secara sadar dan produktif, serta tetap menjaga hubungan sosial di dunia nyata. Dengan menerapkan digital wellness, individu dapat memanfaatkan teknologi secara optimal tanpa mengorbankan kesehatan dan kualitas hidup.

Urgensi Digital Wellness bagi Anak Sekolah Dasar

Di tengah disrupsi teknologi yang masif, anak-anak usia Sekolah Dasar (SD) kini semakin akurat dan dini dalam mengenali perangkat digital seperti gawai, tablet, dan internet. Paparan ini tidak hanya berdampak pada aspek edukasi, tetapi juga memengaruhi dimensi psikologis, fisik, dan sosial mereka. Oleh karena itu, penerapan digital wellness (kesejahteraan digital) menjadi sebuah urgensi yang tidak dapat ditawar lagi.

Berdasarkan tinjauan literatur dan konsep mutakhir, *digital wellness* didefinisikan sebagai kondisi keseimbangan optimal antara penggunaan teknologi digital dengan kesehatan fisik, mental, dan sosial, sehingga seseorang dapat hidup berdampingan di dunia nyata dan digital tanpa mengalami dampak destruktif (Abeele; Tyre, 2026; Efendi & Sabrina, 2026).

Mengapa *Digital Wellness* Sangat Urgen bagi Anak SD?

Anak usia SD berada pada fase krusial pembentukan karakter, pola pikir, dan kesehatan motorik-sensorik. Penggunaan teknologi tanpa batas (*screen time* berlebihan) memicu berbagai kerentanan serius:

1. Ancaman fisik dan kesehatan: penggunaan gawai secara masif berisiko menimbulkan kelelahan mata (*asthenopia*), gangguan tidur kronis akibat paparan cahaya biru (*blue light*), hingga postur tubuh yang terganggu.
2. Kecanduan gawai dan penurunan konsentrasi: Otak anak yang masih berkembang sangat rentan terhadap dopamin instan dari gim digital atau media sosial, yang berimbas pada pendeknya rentang perhatian (*attention span*) di kelas.
3. Risiko psikososial dan keamanan daring: tanpa literasi digital yang memadai, anak-anak rentan terpapar konten berbahaya, perundungan siber (*cyberbullying*), hingga interaksi dengan pihak asing yang membahayakan keselamatan mereka (Rizky et al., 2026).

Dimensi utama dalam penerapan *digital wellness* Anak. Penerapan kesejahteraan digital pada anak SD bukanlah pembatasan total terhadap teknologi, melainkan proses penanaman kebiasaan sehat secara berkelanjutan (*ongoing process*):

1. Manajemen Waktu Layar (*screen time management*): menetapkan batasan durasi harian yang tegas antara aktivitas menatap layar dan bermain di dunia nyata.

2. Penggunaan Sadar (*Mindful Technology Use*): Mengarahkan anak agar menggunakan gawai secara produktif (seperti media belajar interaktif) alih-alih konsumsi pasif yang adiktif.
3. Kesehatan Sosial-Emosional: Memastikan anak tetap memiliki kualitas interaksi sosial secara langsung dengan teman sebaya dan keluarga di lingkungan nyata, guna mencegah isolasi sosial (Diskominfos Provinsi Bali, 2026).

Peran Sekolah dan Orang Tua sebagai Ekosistem Pengendali

Sebagai proses yang dinamis, digital wellness menuntut adaptasi dan refleksi berkala dari orang dewasa di sekitar anak (Gibson, 2024). Sekolah dasar dan orang tua harus berkolaborasi dalam:

1. Edukasi Literasi Digital Dini: Mengajarkan anak mengenali batasan privasi dan cara menyikapi konten negatif di internet.
2. Keteladanan Orang Tua: Mempraktikkan manajemen gawai yang sehat di dalam rumah (*family digital boundaries*).
3. Evaluasi Berkelanjutan: Memantau secara fleksibel pola penggunaan teknologi seiring dengan bertambahnya usia dan munculnya perangkat atau tren digital baru.

Strategi Praktis Pencapaian *Digital Wellness*

Pencapaian keseimbangan hidup di era digital menuntut langkah-langkah strategis yang komprehensif. Berdasarkan panduan dan literatur terkait, terdapat delapan pendekatan utama mulai dari tingkat individu, institusi, hingga kebijakan nasional.(H.S.Efendi, 2026)

1. Manajemen Waktu Layar (*Screen Time Management*). Interaksi yang masif di ruang siber memperbesar kerentanan remaja terhadap perundungan siber (*cyberbullying*), yang dinilai lebih destruktif daripada perundungan konvensional karena sifatnya yang terus-menerus dan sulit dihindari (S. Nasution, et al. 2025). Kurangnya pengawasan serta dukungan sosial sering kali menjebak korban dalam isolasi psikologis yang memicu stres, kecemasan sosial, hingga depresi. Penggunaan media sosial secara berlebihan juga mendisrupsi pola hidup, mulai dari penurunan kualitas tidur akibat terganggunya hormon melatonin, terkikisnya empati sosial, hingga kecenderungan membandingkan diri yang memperparah tekanan mental.(A.Y. Katili, et al, 2024) Oleh karena itu, pengaturan durasi layar menjadi langkah krusial; data klinis menunjukkan bahwa membatasi penggunaan gawai maksimal tiga jam sehari mampu mereduksi tingkat stres secara signifikan. Upaya ini dapat dioptimalkan melalui pemanfaatan fitur pembatas aplikasi (*digital wellbeing*) serta penetapan zona bebas gawai pada waktu-waktu krusial, seperti saat makan bersama keluarga atau menjelang waktu istirahat.
2. Integrasi *Mindfulness* dan Meditasi. Praktik kesadaran penuh (*mindfulness*) melalui meditasi telah diakui secara klinis sebagai intervensi non-farmakologis yang aman dan efektif untuk mereduksi stres serta

meningkatkan fungsi kognitif. (Lie Li Cu *et al,* 2026) Riset membuktikan bahwa meditasi rutin selama tiga minggu mampu meningkatkan fokus hingga 14% serta menurunkan aktivitas berlebih pada pusat kendali diri di otak, yang berimbas pada peningkatan produktivitas dan kreativitas pemecahan masalah. (Lie Li Cu *et al,* 2026) Berdasarkan teori *Mindfulness to Meaning*, teknik pernapasan berfungsi sebagai penghubung antara fisik dan mental yang memfasilitasi *reperceiving* yakni menciptakan jarak kognitif antara stimulus digital dan reaksi emosional sehingga efektif menekan *fear-of-missing-out* (FOMO). (Lie Li Cu *et al,* 2026) Kendati demikian, tantangan utama dalam praktiknya adalah menjaga konsistensi di tengah gempuran distraksi teknologi.

3. Memprioritaskan Aktivitas Fisik dan Interaksi Sosial. Konektivitas digital tanpa henti memicu kelelahan informasi dan pergeseran pola interaksi, di mana dominasi platform visual (seperti Instagram, TikTok, dan YouTube) lebih banyak menyajikan konten hiburan ketimbang edukasi. (A. Azzahrah *et al.*, 2024) Kondisi ini menyebabkan 60% remaja mengalami penurunan sosialisasi langsung serta memicu gangguan biologis seperti gangguan tidur dan kecemasan sosial. Oleh karena itu, pencapaian kesejahteraan menuntut pendekatan holistik yang menyeimbangkan aspek digital dan fisik melalui rutinitas olahraga ringan, penguatan interaksi tatap muka untuk memitigasi isolasi, serta keterlibatan aktif dalam komunitas luring yang bermakna.(Sevila, N., *et.al.*2025)
4. Membangun *Mindfulness* Digital. Generasi muda mulai mengadopsi kesadaran digital secara selektif dengan menetapkan jadwal khusus akses media sosial, menonaktifkan notifikasi non-esensial, serta melakukan kurasi konten secara sadar seperti berhenti mengikuti (*unfollow*) akun yang memicu perbandingan sosial negatif. Penguatan literasi mengenai bahaya hoaks, perundungan siber, serta evaluasi mandiri terhadap fungsi pemanfaatan gawai menjadi kunci utama agar teknologi digunakan secara produktif, bukan sekadar kebiasaan otomatis.(Yuniati, A., *et.al.*,2025)
5. *Digital Detox*. Penggunaan gawai berdurasi panjang berkontribusi pada kecanduan, isolasi sosial, hingga kecemasan eksistensial. Pemulihan dapat dilakukan melalui tingkatan detoks digital, mulai dari jeda harian (1–2 jam tanpa gawai), pemutusan media sosial mingguan, hingga retret di alam terbuka. Intervensi terstruktur seperti *Digital Detox Therapy* selama empat minggu yang mengintegrasikan psikoedukasi adiksi, modifikasi perilaku bertahap, dan teknik *mindfulness* terbukti efektif mereduksi adiksi media sosial, memperbaiki kualitas tidur, serta menurunkan tingkat stres di kalangan mahasiswa.(Patrisia, R., *et.al.* 2026)
6. Minimalisme Digital (*Digital Minimalism*). Sebagai antitesis terhadap budaya konsumerisme digital, pendekatan minimalis bekerja melalui penyaringan nilai dan penggunaan teknologi yang disengaja (*intentional use*). Komunitas daring gaya hidup minimalis memanfaatkan platform digital secara strategis semata-mata sebagai alat komunikasi untuk memperkuat nilai hidup sederhana, sehingga teknologi bertransformasi menjadi katalisator bagi

individu untuk kembali fokus pada esensi kehidupan nyata.(Patrisia, R., *et.al.* 2026)

7. Interaksi Daring yang Sehat (*Healthy Online Interactions*). Media sosial kini menjadi ruang utama ekspresi diri dan konstruksi identitas remaja, namun penggunaannya yang berlebihan berkorelasi kuat dengan stres, kesepian, dan depresi [13]. Membangun interaksi daring yang aman dan positif merupakan kewajiban moral yang harus diimbangi dengan inovasi platform digital seperti aplikasi kesehatan mental yang ramah pengguna agar teknologi berfungsi sebagai pendorong kesejahteraan alih-alih sumber adiksi.(Soenarno, A.et.al., 2021)
8. Literasi Kesehatan Digital (*Digital Health Literacy*). Literasi kesehatan digital yang baik membekali individu untuk menavigasi informasi kesehatan secara cerdas, memberikan rasa kontrol diri, serta menurunkan kecemasan secara signifikan.(Uslu, Osman, 2025) Dalam konteks khas Indonesia, pendekatan psikologis ini dapat diperkaya dengan integrasi spiritualitas transendental melalui kerangka sistem pendukung keputusan hibrida, guna menjawab kompleksitas krisis makna dan kecemasan masa depan di kalangan generasi digital.(Sadat, A., dam Shafi, M. Q. 2025)

Secara keseluruhan, pencapaian *digital wellness* memerlukan strategi intervensi bertingkat yang melibatkan kesadaran individu, dukungan institusional (seperti penerapan hak untuk memutus kontak atau *right to disconnect* di sekolah/tempat kerja), serta kebijakan komprehensif tingkat nasional berbasis siklus hidup dari pemerintah.(Haskim, M. A dan Afrida Dewi E, 2025)

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian literatur, dapat disimpulkan beberapa poin utama sebagai berikut:

1. Urgensi Keseimbangan Digital: Penggunaan gawai pada anak usia Sekolah Dasar memberikan dampak ganda; di satu sisi mendukung akses informasi dan pembelajaran, namun penggunaan yang berlebihan terbukti berdampak negatif terhadap kesehatan fisik, rentang konsentrasi, prestasi akademik, serta perkembangan psikososial anak. Oleh karena itu, penerapan *digital wellness* menjadi kebutuhan mendesak untuk menciptakan keseimbangan antara pemanfaatan teknologi dan kesehatan holistik anak.
2. Esensi *Digital Wellness*: Kesejahteraan digital pada anak bukanlah pembatasan teknologi secara mutlak, melainkan proses berkelanjutan yang berfokus pada manajemen waktu layar (*screen time*), penggunaan perangkat secara sadar dan produktif (*mindful use*), serta pemeliharaan interaksi sosial yang sehat di dunia nyata.
3. Kolaborasi Ekosistem dan Strategi Terpadu: Keberhasilan *digital wellness* bergantung pada sinergi antara orang tua, sekolah, dan kebijakan pemerintah. Implementasinya membutuhkan keteladanan keluarga, edukasi literasi digital sejak dini, prioritas aktivitas fisik dan sosial luring, praktik detoks serta

minimalisme digital, hingga regulasi institusional yang melindungi kesehatan mental generasi digital.

DAFTAR PUSTAKA

Adelia, T dan Icha Delia., Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Aliansi: Jurnal Hukum, Pendidikan dan Sosial Humaniora*, 2(6), (2025): hal. 85-96.

Amara Dwi Utami, Pelatihan Digital Wellness di Surabaya: Strategi Komprehensif Mengatasi Burnout dan Mencapai Keseimbangan Hidup Karyawan, (2025) diakses pada tanggal 25/04/2026 melalui laman: https://satupersen.net/blog/pelatihan-digital-wellness-di-surabaya-strategi-komprehensif-mengatasi-burnout-dan-mencapai-keseimbangan-hidup-karyawan

Azzahrah, A. et al., Maintaining Mental Health in the Digital Age: Challenges and Solutions. *1st International Seminar of Islamic Counseling and Education Series (ISICES)*, (2024): hal. 253-260

Dinas Komunikasi, Informatika, dan Statistik Provinsi Bali. *Digital wellness: Sehat dan bijak di era digital*. Kabar Konten Literasi Mingguan: Lentera (Edisi 51), (2026): hal. 1

Efendi, Helen Sabrina. Digital Wellness: Mencapai Keseimbangan Hidup di Era Teknologi, Marinews (Mahkamah Agung), (2026): diakses pada tanggal 23/04/2026 melalui laman website: https://marinews.mahkamahagung.go.id/artikel/digital-wellness-mencapai-keseimbangan-hidup-di-era-teknolo-0Nw.

Fadli, M., Qolbi, L., Mutiasya, K., Hayati, S., Tionita, E., & Aziza, H. (2025). Penggunaan Gadget di Kalangan Anak SD dan Tantangan dalam Lingkungan Sekolah. *Lencana: Jurnal Inovasi Ilmu Pendidikan*, 3(2), 159–167. https://doi.org/10.55606/lencana.v3i2.5027

Gibson, Andrew G. Wired For Wellness, Andrew Gibson, (2024): hal. 285

Gibson, Andrew G. Wired For Wellness, Andrew Gibson, (2024): hal. 285

Haskim, M. A dan Afrida Dewi E., *Hybrid Decision Support System untuk Analisis Ketidakpastian Kecemasan Eksistensial Generasi Digital Berbasis Psikologi Eksistensial dan Spiritualitas Al-Qur'an.* AL-BAHST: Jurnal Ilmu Sosial, Politik, dan Hukum, 2(3), (2025): hal. 1.

Helen Sabrina Efendi, Digital Wellness: Mencapai Keseimbangan Hidup di Era Teknologi, (2026), diakses pada tanggal 25/04/2026 melalui laman website: htt

Katili, A. Y. et al., Pencegahan Depresi dan Kesehatan Mental Generasi-Z, dalam Menjawab Kecemasan di Era Digital. *Jurnal Pengabdian Awara*, 1(2), (2024): hal. 36-47.

Lie Li Cu, *et.al.*, Peran Meditasi dalam Menghadapi Tekanan dan Tantangan Kesehatan Mental di Era Modern. Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan, 5 (1), (2026): hal. 141-146.

Lie Li Cu, *et.al.*, Peran Meditasi dalam Menghadapi Tekanan dan Tantangan Kesehatan Mental di Era Modern. Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan, 5 (1), (2026): hal. 141-146.

Nasution, I. S. et.al., Kesehatan mental remaja dan tantangan sosial-digital: Analisis literatur untuk rekomendasi kebijakan kesehatan. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, *6*(2), (2025): hal. 8555

Nur Sitiyaroh, et al, (2026). Dampak Kecanduan Gadget Terhadap Prestasi Belajar Pada Anak SMP. *Journal of Innovative and Creativity*, *6*(1), 13788–13795. https://doi.org/10.31004/joecy.v6i1.8758

Patrisia, R., *et.al.* Digital Detox Therapy: Efektivitas Intervensi Offline Terhadap Social Media Addiction Dan Sleep Quality Dalam Upaya Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa. *CMI: Cakrawala Medis Indonesia*, *2*(1), (2026): hal. 206

ps://marinews.mahkamahagung.go.id/artikel/digital-wellness-mencapai-keseimbangan-hidup-di-era-teknolo-0NwNasution, I. S. *et.al.*, Kesehatan mental remaja dan tantangan sosial-digital: Analisis literatur untuk rekomendasi kebijakan kesehatan. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, *6*(2), (2025): hal. 8555

Rizky, M., *et.al*. (2026). Penerapan Digital Wellness Dalam Menggunakan Media Sosial untuk Mencegah Pelecehan Daring pada Generasi Z. *Jurnal Ilmiah Teknik Informatika dan Komunikasi (JUITIK)*, *6*(1), 319–331

Sadat, A., dam Shafi, M. Q. Navigating wellness in the digital age: The interplay of digital health literacy, anxiety, and self-efficacy. *Discover Public Health*, *22*(742), (2025): hal. 1–13.

Sevila, N., *et.al.*, Tren Konsumsi Digital di Kalangan Remaja. *JIIC: Jurnal Intelek Insan Cendikia*, *2*(5), (2025): hal. 9397

Soenarno, A.et.al., Analisis komunitas online gaya hidup minimalis dalam menyikapi konsumerisme. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, *19*(3), (2021): 316–331

Tampil, V. C., & Adi, D. K. (2026). Hubungan Penggunaan Gadget dengan Perkembangan Psikososial pada Anak Usia Sekolah Dasar di SD Kristen Eben Haezar Manado. *Jurnal Medika Usada*, 9(1), 26–35

Tyre, Nathanael. What is Digital Wellness?, Digital Wellness Institute, (2024):: https://www.digitalwellnessinstitute.com/blog/what-is-digital-wellness. diakses pada tanggal 23/04/2026 melalui

Uslu, *osman. Understanding digital wellbeing: impacts, strategies, and the path to healthier technology practices*. *Discover Social Science and Health*, *5*(1), (2025): hal. 145.

Yuniati, A., *et.al.*, Pengenalan Digital Wellbeing Untuk Memaksimalkan Teknologi Ramah Gadget Sebagai Bagian Literasi Kesehatan Dan Pendidikan Keluarga. *Open Community Service Journal*, *5*(1), (2026): hal. 16–22